



Rassegna Stampa

05 luglio 2015

Rassegna Stampa

07-05-2015

FITET

FOR MEN

07/05/2015

19

[Ping pong... e stacchi il cervello](#)
Antonio Lopez

3

FITET

1 articolo

- Ping pong... e stacchi il cervello

PING PONG

...e stacchi il cervello

Quando la pallina viaggia a 120 chilometri all'ora, smetti di ragionare e impari a usare la parte più istintiva e spontanea di te

DI ANTONIO LOPEZ

Durante uno scambio, dove si può arrivare a colpire la pallina anche più di 100 volte in un minuto, non c'è tempo per pensare. Devi essere reattivo, rapido, concentrato e coordinato su ogni palla. Ci vogliono forza e resistenza. Devi saperti muovere velocemente su distanze brevi e cambiare in un attimo la tua direzione, sia che tu difenda sia che attacchi. Mettendo in movimento spalle, braccia, tronco e schiena, ginocchia e caviglie per trovarti nella posizione giusta e colpire la palla per indirizzarla a 120 km l'ora nell'angolo migliore» dice Leonardo Mutti, 20 anni e neocampione italiano senior di singolo, già medaglia d'oro ai Campionati europei allievi del 2010 e oro a squadre in quelli juniores del 2013. Cresciuto nel settore giovanile dello Sterilgarda di Castel Goffredo (Mantova), ora si allena in

Germania, 182 cm per 57 kg, è la speranza italiana della disciplina alle prossime olimpiadi di Rio de Janeiro del 2016. Il tennis tavolo è lo sport di racchetta più praticato al mondo. Si contano 40 milioni di praticanti e un movimento amatoriale di almeno 300 milioni di giocatori, soprattutto in Cina dove è sport nazionale che si insegna nelle scuole. Il tennis tavolo, parente agonistico del ping-pong giocato in parrocchia, è disciplina olimpica dal 1988 ed è uno sport completo e impegnativo. «È come giocare a scacchi correndo i 100 metri, perché conta moltissimo la testa per mantenere sempre alta la concentrazione e serve un fisico allenato perché ci vogliono gambe e braccia forti e scattanti» continua il giovane campione. La strategia? «Facile. Imporre il tuo gioco. Parte tutto con il servizio, poi la risposta e il topspin. Scopri i punti deboli dell'avversario e cerchi di chiudere il punto». In Italia ci sono 12.888 atleti tesserati per 623 società.

LE REGOLE DEL GIOCO

Si inizia con il servizio. Devi mandare la pallina, colpendola solo con la racchetta (se la tocchi con la mano o altra parte del corpo è punto all'avversario), oltre la rete in modo tale che il tuo avversario non riesca a prenderla o sia costretto all'errore.

- Lancia la palla in aria e colpiscila in modo da farla rimbalzare nella tua metà campo e poi nella metà del campo di chi riceve: la palla deve rimbalzare due volte (una per ogni metà campo a lato della rete) prima di essere ribattuta. Durante lo scambio la palla può rimbalzare solo una volta per tiro nella metà campo avversaria. Se la palla durante il servizio tocca la rete e la metà campo di chi riceve, si ripete la battuta.

- Si serve per due punti consecutivi, dopo tocca all'avversario. Gli incontri sono al meglio di 5 o 7 game. Ogni game è vinto da chi raggiunge per primo gli 11 punti: in caso di 10 a 10 vince chi per primo mette a segno 2 punti consecutivi. Alla fine di ogni game i giocatori si alternano il campo.

VAI A PUNTO SE...

Il tuo avversario sbaglia il servizio
Il tuo avversario manca la pallina con la racchetta durante un rinvio o la manda fuori dal campo

Commette fallo (tocca la rete, appoggia la mano libera sul tavolo, lo sposta, tocca la pallina con le mani o altra parte del corpo)

La pallina rimbalza due o più volte nel campo avversario

Il tuo avversario colpisce due volte consecutivamente la pallina

GLI ATTREZZI DEL MESTIERE

IL TAVOLO

È rettangolare. Lungo: 2,74 m. Largo: 1,525 m. Alto dal pavimento: 76 cm. La parte superiore è chiamata "superficie di gioco" e comprende i bordi superiori del tavolo. Può essere fatto di qualsiasi materiale purché lasciata cadere da 30 cm la pallina rimbalzi di almeno 23 cm in ogni parte di esso. Di colore scuro deve essere bordato da una linea bianca di 2 cm di larghezza. La superficie di gioco è divisa in due campi uguali e separati da una rete verticale e parallela alle linee di fondo.

LA RETE

In nylon, h 15,25 cm x l 184 cm. Spegge con i due supporti sui due lati per 15 cm ognuno.

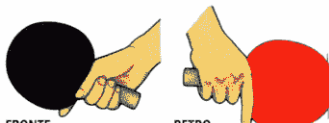
LA PALLA

Di solito in Pvc o analogo materiale plastico. Diametro: 40 mm. Peso: 2,7 g. Colore: bianco, giallo, arancione e opaco. Durante gli scambi può superare anche i 120 km/h.

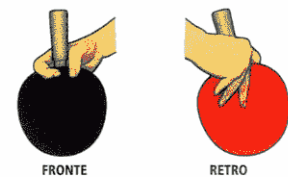
LA RACCHETTA

Non contano peso e forma, purché il telaio (l'anima) in legno, almeno per l'85%, rinforzata con carbonio, vetro, kevlar o titanio) sia rigido e piatto e ricoperto di uno strato di gomma puntinata o di gommapiuma. Le due coperture devono essere una rossa e l'altra nera, per distinguere il lato dal quale si colpisce la palla.

COME IMPUGNARE LA RACCHETTA



Presca ortodossa. La più facile e naturale è usata dalla stragrande maggioranza dei pongisti. Il manico è stretto tra il pollice e le dita della mano con l'indice allungato. Comoda per schiacciare di dritto e rovescio.



Presca "a penna". Il manico è bloccato tra pollice e indice come quando si tiene una penna. Detta anche "a pennello", facilita la risposta negli scambi.

Servizio. La pallina va tenuta nel palmo aperto della mano libera del battitore, che la deve lanciare quasi verticalmente senza imprimere effetto e colpirla quando ricade in modo che tocchi prima il suo campo e poi il campo di chi riceve.

COLPI PRINCIPALI ED EFFETTI SPECIALI

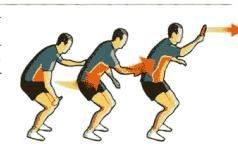
BACKSPIN (taglio inferiore) Classico colpo a effetto: si colpisce la pallina dall'alto verso il basso per rallentare la palla e farla "morire" (rimbalzare il meno possibile) quando tocca il tavolo nel campo avversario.



SCHIACCIATA DI DRITTO Il colpo più forte, spesso serve a chiudere il punto. Si colpisce la pallina in velocità sia a racchetta dritta, sia con un topspin per nascondere all'avversario la direzione nella quale si indirizzerà la palla.



TOPSPIN (taglio superiore) Si colpisce la pallina tangenzialmente facendola ruotare dal basso verso l'alto: prende una traiettoria parabolica che, a seconda del colpo di polso dato, può essere lenta e molto arcuata o veloce e meno arcuata.



Sport, il libro completo, ed. De Agostini



CONTATTI

Per praticare a buon livello il tennis tavolo ti conviene iscriverti a un'associazione o a una società sportive aderenti alla Federazione italiana tennis tavolo, Stadio olimpico-Curva nord/ Foro italo, 00135 Roma: www.fitet.org

PREPARATI COSÌ

Per aumentare velocità, forza e resistenza fai questi esercizi, possibilmente all'aperto (2 volte alla settimana).

- Corsetta 30 min
- Stretching 5 min
- Scatti ripetuti di 20 metri alla massima velocità e falcata lunga 10 min
- Jump verticali a piedi larghi con balzi in alto 10 min
- Stretching 5 min

- Per migliorare l'elasticità dei movimenti e la rapidità dei piedi usa una striscia di nastro adesivo di circa 1 m attaccata a terra come riferimento per delle ripetute di saltelli e spostamenti (2 volte a settimana) Avanti e indietro con doppio appoggio (due piedi toccano terra), singolo appoggio (un



piede solo a terra), incrociati con due piedi e con 1 piede solo 5 min

Laterali con doppio appoggio, singolo appoggio, incrociati avanti e incrociati indietro 5 min

- Allenati con un compagno ripetendo scambi e palleggi di dritto e di rovescio, servizi e risposte 30 min
- Partitella di un solo game a 21 punti 10-15 min



IL MEGLIO DEL MEGLIO



Tavolo da interni STIGA EXPR ROLLER CSS BLU

Tavolo da competizione per interno, della massima stabilità e robustezza, adatto a gare nazionali e internazionali. Omologato dalla International Table Tennis Federation e dalla Federazione Italiana Tennistavolo. Pieghevole. L'altezza del tavolo piegato, cm 155, elimina il rischio di ribaltamento accidentale. Peso: 70 kg. Prezzo: 749 euro



BUTTERFLY BOLL PLATIN

Racchetta professionale da competizione con intelaiatura a 5 strati. Manico a forma svasata, adatto a ogni tipo di presa. Rivestimento in gomma 2 mm e bordo protetto. Peso 150 g circa. Prezzo: 60 euro circa

TIBHAR NIMBUS ALL+

Ideale per gioco d'attacco, topspin e scambi dinamici. Equilibrata e leggera, ti fa sentire a tuo agio in ogni situazione. Gomma morbida. Adatta a chi inizia. Peso intelaiatura 85 g. Numero di strati 7. Prezzo: 34 euro

TIBHAR BLACH CARBON

Racchetta tecnologica con telaio rigido che grazie al fondo in fibre di carbonio consente di migliorare il gioco d'attacco e la velocità di tutti i colpi. Peso intelaiatura 85 g. Numero di strati 7. Prezzo: 50 euro circa

